

ハートライナー倶楽部

Heartliner Club

皆様のヨーロッパ生活を応援する NX (NIPPON EXPRESS) の会報誌

欧州版

4

vol. 213
April 2024

王道から新奇なものまで豊富な
味わいが楽しめるビール大国（オランダ）



ヨーロッパで最大手の日系医療機関
日本を感じさせる安心の施設環境
お問い合わせから結果説明まで日本語対応
土曜日午前中の健診も受付

世界で活躍される皆さまに、日本の規定に合った健診を安心して受けていただける医療機関です。日本に帰ることなく受けられる健康診断で早期発見、早期治療を。

ロンドンで健康診断を 受けませんか？



健康診断のお申し込みは www.japangreen.co.uk から

お問い合わせはメールまたはお電話にてお気軽にどうぞ

<健康診断コース>

●大人コース

日本の健康保険組合「労働安全衛生法」によって定められている定期健康診断の内容に準じた基本コースや、生活習慣病や各種がんなど疾病の早期発見を目的とした3コース。

<コース料金>

コンパクトコース £310~
スタンダードコース £530~
エグゼクティブコース £825~

<2024年2月1日時点>

●オプション

婦人科検診、乳がん検診、ピロリ菌検査、超音波検査、その他の検査についてはお問い合わせください。

●お子様コース

未就学児(2歳以上)
学生以上を対象とした2コース。



tel. +44(0)20 7330 1750 email. checkup@japangreen.co.uk

10 Throgmorton Avenue, London EC2N 2DL UK (最寄駅: Moorgate、Liverpool Street、Bank)

<電話受付時間> 月~金 9:00~17:00、土・日・祝 9:00~16:00 ※健康診断の電話受付は平日のみ



対話があるから医療技術が生きる
ジャパングリーンメディカルセンター



04 Travel

王道から新奇なものまで豊富な
味わいが楽しめるビール大国 〈オランダ〉

8 Europe Now

ヨーロッパの街から

ドイツ ● ネルトリンゲン「レストラン・マイヤーズ・ケラー」

イタリア ● グッピオ「ロウソク祭り」

チェコ ● マリアーンスケー・ラズニェ「ボヘミアン公園」

スペイン ● マラガ「バプロ・ピカソを生んだ街、マラガ」

12・13

学習塾のオンライン授業を
効果的に利用する方法

14 Healthy Life

なるほど！ヘルシーライフ

サリチル酸不耐症

15 What is this?

これって何ですか？

チコリ/アンディーブ



NX 欧州 Heartliner Club 事務局

総合問い合わせ先：

(国番号) 49 (0)211 90495 0

ご住所の変更や購読中止など、購読についてのご連絡は、
裏表紙にあるお住まいの地域の支店までご連絡ください。

発行者：NX欧州

【掲載記事および広告掲載に関するお問い合わせ】 編集・制作 A Concept Limited e-mail: HLC@a-concept.co.uk

- 本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。
- 本誌に掲載されている広告内容に関して、発行者および編集者は一切の責任を負いませんのであらかじめご了承ください。
- 掲載内容には万全を期しておりますが、取材後の変更等もございますので、ご利用される場合はご自身でご確認ください。尚、記事の内容をご利用されて生じた損失やダメージに関しては、発行者および編集者は一切の責任を負いませんのであらかじめご了承ください。



The Netherlands



The Netherlands

王道から新奇なものまで豊富な 味わいが楽しめるビール大国

オランダは「ハイネケン」や「グロールシュ」など世界に名を馳せるブランドを持つビール大国である。近年では、造り手のこだわりが前面に押し出されたクラフトビールを生産する小規模醸造所も急増している。昔ながらのブラウンカフェだけでなく、飲み手の舌が肥えるに従って斬新なおつまみとのマリアージュを追求する新しいビール専門店も登場し始めており、新世代のビールワールドとの出会いが期待できる。





全国に広がるビール醸造所

「麦酒給見申候処、殊の外悪敷物にて何のあぢはひも無御座候。名をビールと申候」。江戸時代の書物『和蘭問答』（1724年）には、オランダ人一行が振る舞ったビールを日本人が飲んだときの感想が記されている。「何の味もない」とは相当手厳しいが、日本人が初めて記述したビール評がオランダのそれについてだったという点では、注目に値するのではないだろうか。

時は流れ、現在ではオランダの醸造技術もはるかに発達しており、世界に誇る多様なビールを提供している。底冷えする冬にちびちびと飲みたいアルコール度数が高めの黒ビールから、春先に運河沿いで飲みたい軽やかなピルスナーまで、選択肢には事欠かない。このバラエティの豊かさこそ、オランダのビール文化が「プロダクト」と呼ばれる所以でもある。ドイツ

やベルギー、イギリスといった近隣のビール大国や米国に触発された多種多様なスタイルのビールを次々と発表しており、ビール醸造所は大小合わせて約750軒を数える。そのうち100〜150軒では、気軽に見学や試飲に立ち寄ることができる。

オランダビールといえばハイネケン

オランダビールの代名詞と言っても過言ではない「ハイネケン」は、世界シェア13%強、ビール生産量世界第2位というビール界の怪物である。1864年、弱冠22歳のヘラルド・ハイネケン氏が16世紀末からアムステルダムにあったビール醸造所を買収したのが始まりで、買収交渉に「オール・オア・ナッシング（0か100か）」で挑むという強い意志を書き綴った母親宛ての手紙は有名である。アムステルダムの中心部には、同社のビール工場だった建物を改造したミュージアム「ハイネケン・エクスペリエンス」があり、この手紙の実物も、そこで見ることが出来る。同社の160年の歴史や生産方法を多くの展示物によって詳しく知ることができる同館では、程よく冷えたハイネケンビールをたっぷり飲むこともできるとあって、人気の観光スポットとなっている。

ハイネケンは世界で初めて品質管理のための実験室を設けた企業でもあり、1886年に同社用に開発されたA酵母は、現在でも原料の一つとして使用されている。

オランダ最古の醸造所？

ハイネケン以外にも名の知れたオランダ産ビールは多数ある。中でも南部リンブルグ州産の「ヘルトホ・ヤン」は、コクと苦みのバランスの良さが大人気だ。目印はジョッキを掲げる



オランダ海外引越

★日本人スタッフご案内の安心引越

下見、輸出入手続きのご説明の際は必ず日本人スタッフが参ります。

★梱包!!! 何でもお任せ下さい

家具、家電はもとより、食器、ワインボトルまで、豊富な梱包資材で家財なら何でも梱包いたします。

★AEO認可取得

欧州進出の日系企業で初のAEO認可をオランダ税関から取得致しました。
(AEO: Authorized Economic Operator)

オランダ税関からも認められました。

お問い合わせ

NXオランダアムステルダム引越センター

Tel: +31 (0)20-500-5200

Fax: +31 (0)20-500-5210

AMSTERDAM REMOVAL CENTER: CONTOUR AVENUE 31, 2133 LD HOOFFDORP

Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-mail: NENL-Removals@nipponexpress.com



公爵が描かれたラベル。民衆と一緒に飲み食いすることを好み、戦の後に開かれた盛大な祝勝会では、積み上げたビール樽の上に座ってスピーチをしたと語り継がれている13世紀のブラント公ヤン一世がモデルである。

同じくリンブルグ州産の「ブランド」も、味わい深いビールとして根強い人気を誇っている。ボトルには年号を示す1340という数字と共に「オランダ最古のビール醸造所」と記されているが、それが事実ではないことは同社自身も認めることであり、正確な創立年は1871年である。

ではオランダ最古のビール醸造所はどこかという点、一説によれば1680年設立の「スウィンクルス家醸造所」だとされている。現在、7代目当主が舵を取る同社の看板ビール「バヴァリア」は、自社所有の源泉から得た天然水を使用しており、親しみやすい軽やかな味わいが特徴だ。

新しい世代のクラフトビール

オランダ最古を謳う醸造所は他にもあり、日本でも有名な「グロールシユ」もその一つだ。1615年創業としているものの、厳密には合併などがあり、それほど古い企業とはいえないようだが、ビールのクオリティはお墨付きである。また1897年に導入されたスイングトップボトルは現役である。

結局のところオランダ最古の醸造所ははつきりしないが、どれも屈指のメーカーであることに変わりはない。これらのメーカーならば、どのスタイルのビールを飲んでも外すことはないだろう。なお、オランダのビールも他国同様ラガーが主流であるが、上面発酵のエールも種々造られている。加えて、近年ではノンアルコールビールの味も大幅に向上しているため、試してみる価値は十分にある。

大手がしのぎを削っている一方で、近年の小規模事業者によるクラフトビールの躍進も見逃せない。ビール醸造は、自社設備がなくても、他社の醸造タンクを借りて行うことができるため、2000年以降は、いわばこのレンタル式ビールメーカーが急増しており、個性的なクラフトビールと出会える機会は以前よりずっと増えている。

比較的新顔の中でも既に商店やレストランにすっかり浸透しているメーカーに、「ヨープン」と「ト・エイ（T・E）」がある。ヨープンは、かつて多くのビールを生産していた北ホルント州の都市ハールレムの誕生750周年を記念して製造が始まった。公文書館で見つかった1501年のレシピを基にハールレム産ビールを復活させたのだ。2010年には市内の旧ヤコブ教会にグランドカフェを併設した醸造所「ヨープン教会」もオープンし、ホップの苦み

が光るIPA（インディア・ペール・エール）から樽で熟成させた黒ビールまで、バラエティに富んだセレクトションを取りそろえている。

ト・エイ醸造所は、まだオランダ産のスペシャルビールが少なかった1985年に設立された。バンドメンバーであった創立者は、ベルギーで定期的に演奏しているうちにベルギービールに魅了され、空き家となっていたアムステルダム公衆浴場を醸造所に改造して、独学でビールを造り始めたという。季節限定商品を含め、種類が驚くほど多いうえ、全般的に非常に飲みやすく、ダチョウのラベルもおしゃれである。

創立してまだ日が浅いため、広く飲食店で扱われてはいないものの、実力派のメーカーもかなりある。オランダのクラフトビール・メーカーは主に米国のビール文化に刺激を受けているといわれるが、例えば、2017年に「ビールオタク」を自称する男たちが立ち上げた、北部フロニンゲン州にある醸造所「フォルキンゲブリュー」も、米国に触発されたクリーミークラフトと飲み応えのあるIPAやスタウトを生産している。

また、近年オランダで最も有名なクラフトビールのメーカーに成長しつつあるのが、北ホルント州アルクマールの「デ・ムーアスローテル」。素晴らしいクオリティのスタウトを生産しているが、それに加えてキャラットケーキやコーヒードリンクなど、さまざまなフレーバーをプラスした先進的な商品も多く、オランダらしいチャレンジ精神が感じられる。

あまたあるビールコンテストで受賞しているメーカーは数知れず、とても紹介し切れるものではないが、従来のビールのイメージを突き破る新しい世界を切り開いているオランダのクラフトビールを、ドキドキしながら試すのはスリル満点である。スーパーに流通しているものも

4 大手オランダ醸造所のビール各種。一番手前がヘルトホ・ヤン 5 風車の隣にある
 アムステルダムド・エイ醸造所 6 どんなビールにも合う定番のつまみ「ビターバレン」
 は、熱々で出てくるのでやけどに注意 7 寿司に合うト・エイの爽やかなショウガ
 味ビール 8 バラエティ豊かなラベルのデザインも楽しい 9 スーパーにもクラフト
 ビールがズラリと並び 写真：4・6・7・8・9 © Ibuki&Pen、5 © Brouwerij 't IJ



つまみの定番はビターバレン

あるが、酒店かオンラインショップで探すのが
 ベストだろう。

オランダで仕事帰りに一杯引つ掛けるバーといえ
 ば、暗い照明と年季の入った茶色いインテ
 リアが特徴の「ブラウンカフェ」である。基
 本的に食事の提供はないが、ナッツやサイコロ状
 に切ったゴーダチーズ、ビターバレンなどの定
 番のつまみはある。名物スナックに「クロケッ
 ト」という円筒形のコロケがあるが、「ビタ
 ーバレン」は、それと形が違うだけで中身は全
 く同じである。カリカリの衣にマスタードを付
 けてかぶりつく、刻んだ肉や野菜が煮込まれ
 たラグーが現れる。そのクリーミーな具で熱々
 になった口の中を冷たいビールで鎮めるのは、
 至福以外の何ものでもない。他にも「ビターハ
 ルニチュール」と総称される、ミニ春巻きや
 チャーハンを一口サイズに丸めて揚げた「ナシ
 ハップ」、チーズに衣を付けて揚げた「カース
 スフレ」などの盛り合わせが人気だ。

最近ではこういった定番のつまみにこだわ
 らず、ビールとの斬新なマリッジを試みる
 ビール専門バーも登場している。主張の強いク
 ラフトビールの特徴に合わせ、キリッとした苦
 みのあるビールと潮の香り豊かな魚介類、トロ
 ピカルなフレーバーのビールと甘いパンケーキ
 など、異色の組み合わせを追求している。

数え切れないほど多くのメーカーと種類があ
 るオランダのビール。味だけでなく、
 魅力的なデザインの瓶や缶、専用のゲ
 ラスやコースターなど、その楽しみ方
 は無限大だ。国内で飲むだけでなく、
 お土産としていろいろ買い集めて味比
 べすると、なお楽しめるだろう。

(東風伊吹)

●ハイネケン・エクスペリエンス
www.heinekenexperience.com



1 レストランのオープンキッチンで定期的に行われる料理教室 2 前菜のピーズのリンゴジュース煮、ピーズのもろみ、黒ナッツ添え 3 イチジクのポートワイン煮、ヘーゼルベルグ、クルミのキャラメリゼ、クルミのマヨネーズ、オニオンのバター焼き添え 4 主菜の牝牛肩ロース煮込み、クスクス、国産麦の根のコンフィとチップス添え 5 ワイナリーと提携しているため同店でのみ提供されるワインも美味 6 地下で30カ月かけて熟成させる、ドイツ産の豚を使ったシンケン（ハム）。オンラインでの購入も可能 写真：© norikospitznagel

Germany



INFORMATION

レストラン・マイヤーズ・ケラー
Restaurant Meyers Keller

Marienhöhe 8, 86720 Nördlingen
+49 9081 4493

<https://jockl-kaiser.de>

時間：シーズンにより異なる。ウェブサイトにて要確認

※要予約

[ドイツ・ネルトリンゲン]

中世の街のトレンドーなミシュラン一ツ星レストラン

レストラン・マイヤーズ・ケラー

ドイツの観光街道の中でも特に人気のあるロマンチック街道沿いの街、ネルトリンゲン。ここは完全に城壁で囲まれた中世の趣たつぷりの円形城郭都市だ。隕石の落下でできたリース盆地にある旧市街の観光名所を巡った後は、隠れ家風の「レストラン・マイヤーズ・ケラー」をお勧めしたい。

2009年よりミシュラン一ツ星を保持し続けている同レストランは家族経営で、3代目のヨアヒム（通称ヨッケル）・カイザー氏が妻エヴェリンさんと共に、旧ビール醸造所から最上級の料理を味わえる一流ガストロノミーへと導いた。素材と真摯に向き合い、柔軟な発想により生み出した料理の他、マウルタツシエンやウィンナーシュニツェルといった伝統料理も提供されるため、誰でも気軽に足を運べるのが人気の秘訣だ。

ヨッケル氏は、最高の料理を提供するために「①伝統／ノウハウ／職人技、②変化し続けるための好奇心と情熱を持ち、健康的でおいしいスローフード、③厨房の仲間同士の誠実な関係」を仕事の基本と心がけ、持続可能な食事の楽しさを伝えたいという。

ミシュランガイドの評価は、「フレンドリーで素朴、トレンドー。料理には特別な持ち味があり、独創的で実直」。自家製の生ハムは売店でも販売されており、お土産としても好評だ。（シユピッツナーゲル典子）

◆海外引越・欧州域内／国内／市内引越 ◆事務所移転 ◆倉庫保管

ヨーロッパ各国から日本へ、
他のヨーロッパ諸国へ、そして世界へ

From European Countries to Japan
To Other European Countries and to the World

日本語でお気軽に
ご相談下さい。

お申し込み・お問い合わせは下記の支店・営業所まで電話もしくはメールでお気軽に

Email. NEDE-HEAR.LINER@nipponexpress.com www.nipponexpress.com/moving/de

● デュッセルドルフ(+49) (0)211-90495-0
● ハンブルク/ベルリン(+49) (0)40-73112-194
● ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353

● フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584
● ウィーン(+43) (0)1-7007-35417

● ブラハ(+420) 255-707-491
● ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
● ブタペスト(+36) (0)29-553-807

NXドイツ有限合資会社
NIPPON EXPRESS(DEUTSCHLAND)GmbH&Co.KG

[イタリア ● グッビオ]

目の前を神輿が駆け抜ける大迫力 ロウソク祭り

INFORMATION

ロウソク祭り

Festa dei Ceri

Gubbio, Umbria

www.ceri.it

日程：毎年5月15日

イタリア中部ウンブリア州のグッビオで毎年5月15日に行われる「ロウソク祭り」。12世紀半ばのグッビオ司教であり、後に守護聖人となった聖ウバルドをたたえるものだが、彼が逝去した1160年のこの日以来、グッビオの人々が聖ウバルドに追悼の捧げものをしたことから始まったとされる。後に、捧げものを運ぶ人々の行列を照らしたロウソクの代わりに、ロウソク型の神輿が作られたそう。

祭りでは、黄は聖ウバルド、青は聖ジョルジオ、黒は聖アントニオと、各聖人のシンボルカラーの制服を着た20人ほどの3つのグループが、先端にそれぞれの守護聖人が飾られた神輿を担いで、山の頂上にある聖ウバルドの聖堂を目指して5キロの山道を駆け上がる。聖ウバルドへの感謝を捧げる祭りなので、聖ウバルドの神輿が最初にゴールして聖堂に入り、その後、聖ジョルジオ、聖アントニオの順に到着して聖ウバルドを祝うという筋書きになっている。

日本語では「ロウソク祭り」と訳されることが多いが、イタリアでは「ロウソク競争」と呼ばれることも。3つの神輿が大爆走する様子は、確かに祭りというよりはレースのような迫力がある。一般の人々も近くで見物することができると、臨場感たっぷりではあるが、中世の狭い道に多くの人が集まるので、大混乱に巻き込まれないよう十分にご注意を。（田中美貴）

Italy

1 聖ウバルド教会に収められているロウソクの形をした神輿 2 各グループのキャプテンは身を清めた後、神輿の上に据えられる 3 夜には聖人の像がゆっくりと街じゅうを練り歩く 4 見どころは11時ごろからグランデ広場で行われる神輿を立てる儀式 1 © Ceppicone, 2 ~ 4 © Festa dei Ceri



イタリア海外引越

イタリア国内、欧州内はもちろん、
世界に広がるネットワークでお客様の海外引越をサポート



Nippon Express (Italia) S.p.A.
via Londra 12 Segrate 20090 (MI)

当社の引越しは
日本だけではなく
ありません！

NXイタリア

TEL: +39-02-21698-972

● 事務所移転もおまかせ

www.nipponexpress.com/moving/it

NEIT-MILAN.REMOVALS@nipponexpress.com

INFORMATION

ボヘミニウム公園
Park Boheminium

Krakonoš 665, 353 01 Mariánské Lázně
+420 720 029 009
www.boheminium.cz

時間：9・10・4～6月10:00～18:00、
7・8月10:00～19:00、11～3月10:00～17:00
休：年中無休
料金：大人190Kč、3～5歳140Kč

[チェコ・マリアーンスケ・ラーズニエ]

子どもも大人も楽しめる

ボヘミニウム公園

国内の有名な観光地、城や教会、展望台などを1日で見て回りたい、そんな希望を叶えてくれるのが、「ボヘミニウム公園」。プラハから車で2時間ほどの距離にある。

実物の25分の1の縮尺で作られた模型は、現在計75個。その中には、神聖ローマ帝国カレル4世が建てた「カルルシュテイン城」や人気の観光地「チェスキー・クルムロフ城」といった知名度の高いものから、ゼレナー・ホラの「聖ヤン・ネボムツキー巡礼教会」、ホラシヨヴィツェの歴史的集落などのユネスコ世界遺産に登録された建造物の他、チェコで最も美しいといわれる「フルボカー城」や、同建国の伝説が伝わるジープ山の円形「聖イジー教会」、プルゼニウ市の「ピルスナービール醸造所」の門といったミニアツクなものまで、国が誇る建築物が一堂に会している。ミニチュアではあるが、本物と見間違えるほどの精巧さだ。

街の中心部から公園までは3キロメートル弱の道のりで、徒歩とロープウェーを組み合わせて行くこともできる。カルロヴィ・ヴァリと並ぶ温泉街としても知られているこの街には、他にもコ罗纳ダ（飲泉所）やスパ、美しいタイル装飾のプールがあるホテルなど、見どころが多い。これからの季節、子ども連れの家族旅行にはもちろん、週末の小旅行にもお薦めだ。

（金子季乃）

Czech

1 公園の景色に溶け込む、パーク・ボヘミニウム入口のロゴ 2 ホラシヨヴィツェの集落の模型。瓦屋根の一枚一枚も精巧に作られている 3 人気のフルボカー城は、模型でも迫力がある 写真：© Park Boheminium



安心できる引越しをサポート致します ポルトガル海外引越



リスボン支店 TEL +351-21-842-9520 FAX +351-21-847-4973 担当 Miguel Estopa (英語可)
オポルト支店 TEL +351-22-947-9500 FAX +351-22-941-6791 担当 Maria João Fonseca (英語可)



Nippon Express Portugal, S.A.

日本語でのお問い合わせは NX スペインバルセロナ支店まで
TEL +34-93-552-2988 FAX +34-93-262-3130

Spain



1 少年ピカソがよく遊んだ広場に置かれた実物大の銅像 2 生家で開催されている特別展 (4月28日まで) 3 ピカソの家族から寄贈された約230点を展示するピカソ美術館 4 建物の2階が生家博物館 写真: 1 © Málaga Turismo、2・4 © Museo Casa Natal Picasso、3 © Celebración Picasso



INFORMATION

マラガ

Málaga

(観光案内所) Paseo Antonio Machado, 12, Málaga

<https://visita.malaga.eu>

(ピカソ没後50周年記念サイト) <https://celebracionpicasso.es>

時間: 4月1日～10月31日 9:00～19:00

11月1日～3月31日 9:00～18:00

休: 12月25日、1月1日

[スペイン ● マラガ]

20世紀最大の芸術家の没後50周年

パブロ・ピカソを生んだ街、マラガ

絵画だけでなく幅広い芸術分野で活躍し、「20世紀最大の芸術家」と称されるパブロ・ピカソ。没後50周年に当たる2023年は、彼が画家として活躍したフランスおよび生まれ故郷スペイン両政府の呼びかけで、世界各地の美術館で46もの特別展が開催された。ピカソの作品はパリやバルセロナのピカソ美術館をはじめとする世界中の美術館で鑑賞できるが、この機会に、天才画家を作り上げた原点といわれる彼の生まれ故郷マラガを訪れてみてはいかがだろうか。

マラガは、地中海沿岸に広がる美しいビーチ「太陽の海岸」が有名なスペイン南部アンダルシア地方の中心都市。ピカソが10歳まで過ごした家は「生家博物館」として開放され、彼が最初の一步を踏み出したときに履いていた靴や洗礼式で着た衣装、家具やおもちゃなどが展示されている。生家の前にはピカソがよく遊んだメルセー広場があり、スケッチブックと鉛筆を持ってベンチに腰掛けるピカソの銅像が立つ。少年ピカソはよくこの広場で、鳩と遊んだりスケッチをしていたという。

ピカソの家族の寄贈による私蔵コレクションが展示される「ピカソ美術館」では、生涯を通して目まぐるしく変化したピカソの作風の変遷が見て取れる。日本語の音声ガイドもあるので、作品の背景や文脈を理解しながら鑑賞できるのも嬉しい。

(大田 朋子)

スペイン海外引越

スモールパッケージサービス (航空便・船便)

お問い合わせは日本語でお気軽にどうぞ。

E-mail: NEES-Removal@nipponexpress.com

NXスペイン公式 WEB サイトも是非ご利用ください。

www.nipponexpress.com/moving/es



NXスペイン

Nippon Express de España, S.A.

学習塾の オンライン授業を 効果的に利用する方法



差がなくなった学習環境

世界の通信インフラが整いビデオ通話ソフトが普及したことで、海外子女の学習環境は大幅に改善しました。現在では、海外のほとんどの地域で、塾の教室と同様の授業をオンラインで受講できるようになりました。

JOBARONDON校では、2016年にオンラインによる集団授業を開始し、それ以来、英国各地に住む生徒に加え、欧州、アフリカ、中東、南アメリカ在住の生徒たちもオンラインで一緒に学習しています。

このコラムでは、私どもの経験をもとに、オンライン授業を効果的にご利用いただく方法や留意点をお伝えします。

形式タイプ別 オンライン授業の特徴

オンライン授業には、「オンデマンド型」と「双方向型」の2種類があります。

「オンデマンド型」は、あらかじめ収録した授業を配信する形式で、好きな時間に何度でも見ることができるのが特徴です。

「双方向型」は、画面を通して同時に教師と向き合うので、質問があればその場で聞くことができます。双方向型を集団で行う授業では、他の生徒の意見や考え方も聞くことができるので、教室での対面集団授業により近い形式だといえます。

教室での対面集団授業に、オンラインで参加ができる形式は、「ハイブリッド型」と呼んでいます。この形式では、オンラインで参加する生徒は傍観者になりかねない面があるため、教師、生徒ともに注意が必要です。

オンライン授業のメリットと 注意点

オンラインによる双方向型授業では、教師や他の生徒の様子がよく見えるため、緊張する生徒もいますが、それがかえって適度な緊張を生み、教室以上に集中して取り組む生徒もいます。

教師にとってのオンライン授業のメリットは、小さい声でも音量調整をすることではっきりと聞こえたり、表情から理解度を察しやすかったりする点です。また、チャット機能を使えば、一人一人の答えや考え方を知ることができるのも利点といえます。さらに理科や社会などでは、映像を使った指導がしやすく、インターネットの検索を通して同時に調べものをさせることができます。点も長所といえます。

一方、オンラインでは生徒の手元が見えにくくなるのが欠点ですが、教師がノートなどを通して学習内容を定期的に確認する



ことで補うことができます。保護者の方は、学習内容をスキャンするなどし、教師に送って見てもらうと良いでしょう。

オンライン授業に必要な 機器と環境

オンライン授業を受けるには、相応のスペックをもったPCが必要です。8GB以上のメモリ、4コア以上のCPUが備わっているタイプが理想です。なお、ファイルの送受信ができないという理由で、タブレットは推奨しておりません。

また、マイク付きヘッドセットを使うと、授業に集中しやすくなります。使用する場合は150g程度の軽さで耳を圧迫しないものをお勧めしています。

WiFiの速度が遅い場合には、WiFiブラスターを購入するか、ルーターにつなげるケーブルを使うと改善されます。教師から送られてくる資料も多くありますので、印刷ができると便利です。PC上にファイルを保存することもできますが、印刷物が手元にあれば、学習内容がより頭に入りやすくなります。その他、授業を受ける場所は、周りを気にせずに発言したり質問したりできる部屋を用意すると良いでしょう。

保護者の関わり方

授業中に、同じ部屋でその様子をお聞きになっている保護者の方も少なくありません。低学年の場合はそれでも良いのですが、操作面以外のことは手や口を出さないことが肝要です。お子さんからは見えない位置に座り、集中できているかどうかだけを確認するようにしましょう。

高学年の生徒の場合、保護者はできるだけ席を外すのが理想ですが、授業中にいついゲームをしたり、動画サイトなどを見てしまうお子さんの場合には、自立心や自律心が芽生えるまで同じ部屋で見守りましょう。前述した低学年同様、できるだけ手や口は出さないことが大事です。授業中に保護者が学習指導をすると、後の授業でも頼ってしまい、教師の話に集中しなくなることがあります。学習面での指導は授業後をお願いしています。

学習効果を上げる上で大事なこと

集団によるオンライン授業では、雑音が入らないようにミュートをオンにして受講するのが一般的な考え方ですが、JOBAでは、他の受講生に迷惑をかけるような場合を除き、ミュートは外してもらうようにしています。

ミュートをオンにしていると何をしても音が伝わらないため、緊張が緩む傾向が見られます。また、授業内容がよくわからなければ、その場で質問すれば良いのですが、ミュートがオンになっていると、一操作増えることでためらってしまう生徒がいます。一方、ミュートをオフにして授業に臨む生徒からは、相槌を打ったり質問をするなど、積極的に授業に参加する様子が窺え、成績が伸びている生徒も多く見られます。

保護者の皆さま方には、可能な限りお子さんがミュートを外せる環境をご用意いただき、躊躇することなく意見を述べたり、質問できるように応援してくださいと思います。

JOBA ロンドン校
校長 木村良徳

オンライン 春期講習会 開講!

～海外生・帰国枠入試に合わせた充実したコース設定～

【開講期間／対象学年】

実施期間 4月6日(土)～10日(水)全5日間

対象学年 小学2年生～中学3年生、高校生

*実施内容はホームページにてご確認ください。

通常期間のオンライン授業も行っています。

体験授業をご希望の方は、ホームページの「無料体験授業」欄よりお申し込みください。

※各クラスとも定員になり次第締め切らせていただきます。

JOBAロンドン校の
生徒と一緒に
学んでみませんか?



JOBA International London 1F Lawford House, Albert Place, Finchley, London N3 1QA U.K.

Tel: +44 20 8343 4332 joba-uk.jolnet.com

なるほど！
ヘルシーライフ
Vol.57

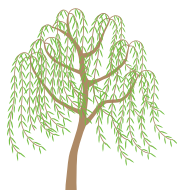
サリチル酸不耐症

アスピリン不耐症としても知られるサリチル酸不耐症。
アレルギー性ではないため原因不明と思われがちな喘息や鼻炎に加え、
サリチル酸が過敏症の子どもの不調を悪化させていることもあります。

< Text by 徳永 ゆり子 >

アスピリンの歴史

現在アスピリン（アセチルサリチル酸）として知られている薬の起源は、柳の木に鎮痛作用があることが発見された 3500 年以上も前にさかのぼります。その有効成分は、柳が外敵から身を守るために合成される植物ホルモンで、その他の植物にも含まれています。かつては柳の幹や枝そのものが自然薬として使われていましたが、1838 年にはその薬用有効成分サリシンが分離され、その後さらなる分解でサリチル酸が発見されました。当時研究に携わっていた学生は、約 6 グラムのサリチル酸を 2 日にわたって服用した際に耳鳴りが続いたと記録しています。1853 年にはアセチル化されたアセチルサリチル酸の合成に成功。そこからさらに改良を重ね、1899 年に解熱鎮痛剤としてアスピリンが発売されるようになりました。もちろん、現在薬局などで買えるアスピリンやサリチル酸系の風邪薬、湿布薬などは化学的に合成された薬品なので、柳の木から採取されたものではありません。



主な症状

サリチル酸不耐症は、アレルギーではない喘息や鼻炎、また鼻茸を伴うことが多いことで知られ、その他の症状としては、耳鳴り、鼻茸による嗅覚低下、じんましんや血管浮腫、慢性の腸炎、下痢な

どが挙げられます。アスピリンの服用やサリチル酸を多く含む食品の摂取などで症状の悪化が見られる場合、これら避けることが主な対策となります。特にお年寄りの場合、複数の医師から個別に処方箋が出されることが多いため、事後的・慢性的なサリチル酸過剰に陥りやすいことが懸念されています。過敏症の原因とは別に、サリチル酸が症状悪化に加担していることもあります。余談ですが、サリチル酸には皮膚の角質軟化作用もあるため、洗顔料などにも配合されています。不耐症でなくても、内服薬による胃や腸の出血も報告されているので、長期の使用には注意が必要です。

食事を中心にコントロール

ラディッシュやトマト、ベリー類、ナッツ類、ハーブやスパイスなど、一般的な健康食品にもサリチル酸は多く含まれているため、食事の調整は慣れるまで大変です。不耐症の疑いがあるなら、まずサリチル酸を含む食品群を把握して一食当たりの総摂取量を少なく保ち、2～3 週間は経過を記録するようお勧めします。自閉症や過敏症の子どものサポートには、低サリチル酸ダイエットと共に添加物系を避ける食事法「ファインゴールド・ダイエット」がお勧めです。サリチル酸不耐症の原因は明らかではありませんが、関連の研究各種からわかっていることをつなげてみると、腸内環境が大きく関係しているといえそうです。

引越は私たちにお任せください。

ベルギー海外引越

お問い合わせは下記までどうぞ

www.nipponexpress.com/moving/be
TEL +32 (0)2 751 7814 FAX +32 (0)2 751 9246
E-MAIL: NEBE-removal@nipponexpress.com
Bedrijvenzone Machelen Cargo 738/1
1830 Machelen, Belgium



Nippon Express Belgium N.V.
NX ベルギー

これって何ですか? ナン

日本ではあまりなじみのない
ヨーロッパならではの食材や食品を知って
豊かで楽しい食生活を!



Chicory

【チコリ／アンディーブ】

白く艶やかで葉の先が淡い緑、ふっくらとした紡錘形のチコリは、キク科の多年草で、ヨーロッパではメジャーな野菜。柔らかな苦味があり、ビタミンBとCを多く含む。主な産地はベルギー、オランダ、北フランス。イギリスや日本ではチコリの名で知られるが、フランスでは一般的にアンディーブ、北フランスではシコン、ベルギーではシコレ、アメリカではエンダイブやベルギーエンダイブと呼ばれている。

調理法 若葉は生でサラダやオードブルにすると、歯切れの良いサクツとした食感が楽しめる。マーシュ菜とミックスして、リンゴやクルミ、レーズン、ブルーチーズを加えると立派な一皿になる。チコリの葉の上に薄く切った有塩バターを乗せ、レーズン、クルミをトッピングしたり、市販のタラマ（魚卵のペースト）にディップするだけでもしゃれたオードブルになる。

肉厚のものはバターで蒸し煮してからハムを巻き、ベシャメルソースをかけてオーブン焼きにする。チコリのほろ苦い甘さとベシャメルソースのまろやかさが渾

然一体となって、口に入れるととろけるようなおいしさ。ソースはカレー粉などを加えてアレンジしても良い。バターで蒸し焼きにすると、肉料理の付け合わせにもピッタリとはまる。加熱の際にオレンジ果汁やシードルでアクセントをつけると、豚肉のソテーや仔牛の網焼きに極めてよく合う。寒い冬から春にかけて理想的な食材だ。（魚住 桜子）



各言語での名称

イタリア語	indivia
オランダ語	cichorei
スペイン語	endivia
チェコ語	čekanika salátová
トルコ語	hindiba
ドイツ語	chicorée
ハンガリー語	cikória
フランス語	endive
ポーランド語	cykoria
ポルトガル語	chicória belga

英国で学び、世界に羽ばたく。

様々な文化交流活動を通して
歴史に裏打ちされた真の国際教育を実践

Japanese Evening

本校生徒による日本文化紹介企画

5月3日(金) 16:00~20:00(予定)

※参加をご希望の方はメールにて
事前にご連絡ください。

オンライン個別相談 随時実施中

詳細は、本校ホームページ
入学試験情報>学校説明会情報

立教大学推薦枠改定

2025年度入学より、
立教英国学院高等部と立教大学で定めた
推薦条件を満たした生徒は
人数の制限なく立教大学への推薦が
認められるようになります。

- 小学部5年から高等部3年まで、男女共学・全寮制
- 自然に恵まれた広大なキャンパス
- 徹底した少人数教育によるきめ細かい指導
- 日本の教育とイギリスならではの英語教育を両立
- 希望者はケンブリッジ大学での研修可
- イギリスの大学への進学も積極的にサポート
- 立教大学に約半数が推薦入学、他大学推薦枠も多数

充実した異文化交流プログラム

地元 Collyer's College との教育連携、Cambridge 大学
研修、Oxford 大学研修、UCL ロンドン大学研修、年3回
の Home stay、現地校短期留学など。

【入試情報】2024年度9月編入学試験を予定しております。詳細はホームページをご確認ください。



RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND
立教英国学院

Guildford Road, Rudgwick, West Sussex RH12 3BE
Tel: +44(0)1403 822 107 Email: eikoku@rikkyo.uk
詳しくはHPをご覧ください。 www.rikkyo.co.uk



私と家族の大切な荷物だから、実績のある日本通運に頼みたい。
丁寧な、真心込めて。

お客様第一の日本通運です。

忙しいご帰国前こそ、NXグループにお任せください

帰国前のご多忙な時でも、慌てる必要はありません。NXグループは、梱包からお引越先でのお荷物搬入までお客様に代わって作業いたします。

日本での引越も NXグループがお世話致します

ヨーロッパから日本に着いたお荷物は、日本のNXグループの引越専任スタッフが責任を持って配達いたします。
東京、名古屋、大阪（神戸）、福岡の各支店から日本全土にお届けします。

日本人スタッフの立会いで安心度満点

引越では作業完了まで必ず日本人スタッフが立会い、梱包状況を確認するなど作業を指揮いたします。

目的に応じた梱包資材をご用意

衣類用のハンガーカートン、ゴルフカートン、ワイン用カートンをご用意しています。それぞれに最も適した梱包資材で運ぶことによって、お荷物をいたわります。

各国内引越・欧州内引越も承ります

海外引越だけではなく、各国内引越、欧州内引越、家財保管もご安心してお任せください。

きめ細かなサービスが自慢です

日本のご実家にお荷物を残して赴任されていた場合、帰国後の日本での引越に先立ちNXグループがご実家へ下見に参ります。引越の際はご実家からのお荷物と海外から送られてきたお荷物が同日に着くように手配いたします。

引越のご用命は次の事務所へどうぞ

■ イギリス (国番号 +44) / アイルランド ロンドン & グラスゴー、ダブリン (0)20-8737-4200 マンチェスター (0)161-436-7500 ニューカッスル (0)191-519-7950 イーストミッドランド (0)1332-850-770	■ スイス (+41) チューリッヒ (0)44-836-9966 ジュネーブ (0)22-929-0310 ■ ドイツ (+49) デュッセルドルフ (0)211-90495-0 フランクフルト & シュトゥットガルト (0)69-68974-584 ハンブルグ (0)40-73112-194 ミュンヘン (0)89-37426-353 ■ オーストリア (+43) ウィーン (0)1-7007-35417	■ フランス (+33) パリ (0)1-4184-6350 ■ ベルギー (+32) / ルクセンブルグ ブリュッセル (0)2-7517814/5 ■ スペイン (+34) マドリッド 91-748-0862 バルセロナ 93-552-2986 ■ ポルトガル (+351) リスボン 21-842-9520 ■ ハンガリー (+36) ブタペスト (0)29-553-807	■ チェコ (+420) プラハ 255-707-491 ■ ポーランド (+48) ワルシャワ (0)22-878-3208 ■ トルコ (+90) イスタンブール (0)212-465-6934 ■ アラブ首長国連邦 (+971) ドバイ (0)4-282-0417
--	--	--	--